

給食だより5月

市川市立第三中学校

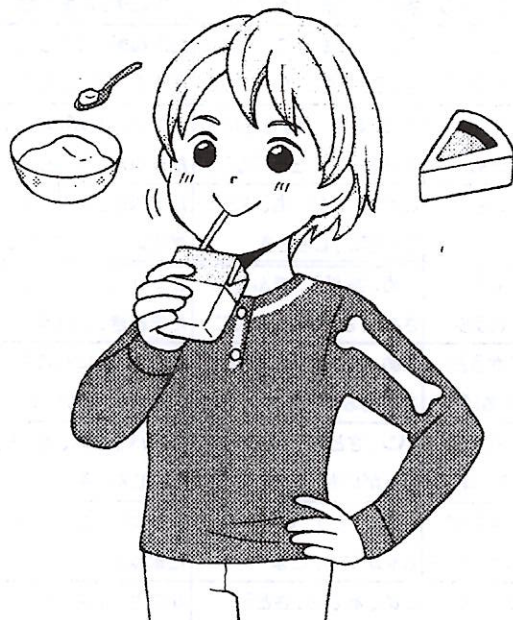
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

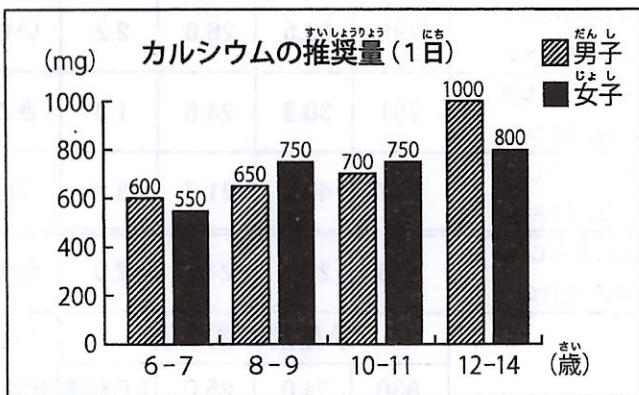
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



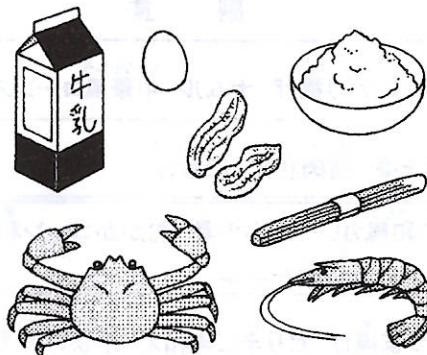
カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨が作られ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの真話が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに達成すべき17の目標



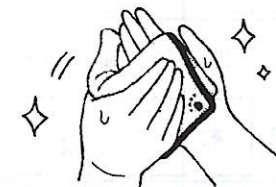
クイズ
緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何?

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



緑茶はチャノキの葉からつくられています。ツツジ、サクラ、ツバキはチャノキの仲間ではありません。チャノキの仲間は、ツバキ科の植物です。

手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。